

В чем провинилось «тепло»? История одного заблуждения

Какие слова вам больше нравятся: «согреться», «прогреть», «распариться», или «замерзнуть», «застудить», «просквозило», «продрогнуть»?

«Где тепло, там и добро», – говорили наши предки. – «Мать – тепло, холод – мачеха», «Русская кость тепло любит» и «Пар костей не ломит».

Жизнь – это тепло

Мы зарождаемся, развиваемся и растем до появления на этот свет в атмосфере тепла материнского тела. Да и все живое на земле не может существовать без тепла.

Наш организм для здоровой жизни и деятельности должен постоянно поддерживать внутри себя среду с довольно высокой температурой. Для этого нам приходится не только есть, как животным, но и одеваться, а также согреваться с помощью других источников тепла. По данным ассоциации врачей-натуропатов Нью-Брансуика (Канада), когда температура тела опускается всего на один градус ниже нормы, активность иммунной системы снижается на порядок! И она уже не может качественно защищать нас. Кроме того, на 12 % слабее делается обмен веществ, на 50 % хуже работают ферменты. Поэтому длительное и частое охлаждение (если потом как следует не согреться), даже у закаленных людей – это открытая дверь для болезней!

Целительная сила тепла

Наши предки хорошо знали секреты укрепления и восстановления своего здоровья. Не имея аптек за каждым углом и такого обилия дипломированных медиков, они были вынуждены обращаться за помощью к природе. Особенности климата и условия, в которых они жили, помогли им сформировать уникальную культуру здоровья. Тепло в этой системе как ценнейший природный оздоравливающий фактор занимает одно из главных мест. Здоровый человек хорошо переносит и холод, и жару, поэтому закалялись на Руси и тем, и другим. Русская баня и русская печь были доступны каждой семье, а о силе и здоровье русских людей знали во всем мире!

Не всякое тепло – жизнь

Еще в середине прошлого века японские ученые, отличающиеся своей скрупулезностью в научных исследованиях, доходчиво объяснили всему миру, что тепло теплу рознь. Чем короче длина волны, тем выше ее квантовая энергия. А для нас благотворно тепло, квантовая энергия которого не выше той, что производят наши собственные здоровые клетки. Ведь человеческое тело тоже совсем не слабый источник тепловой энергии.

Есть в природе узкий спектр инфракрасных волн, названный *биорезонансным* теплом или «лучами жизни». Такие лучи мы впитываем на восходе и закате солнца. Их больше попадает на землю весной и осенью, когда природа оживает, проснувшись от зимнего сна или избавившись от изнуряющей жары. В тех местах на нашей планете, где такие лучи задерживаются дольше (в основном в горах), встречается много долгожителей. Инфракрасные лучи в диапазоне 4–16 мкм благотворнейшим образом действуют на наш организм, потому что по длине волны они совпадают с нашим родным человеческим теплом. Именно поэтому они обладают потрясающим терапевтическим эффектом.

Агрессивными и вредоносными при определенных дозах и условиях могут быть коротковолновые излучения: гамма-лучи, ионизирующая радиация, короткие ультрафиолетовые, инфракрасные и другие волны, тоже вызывающие ощущение тепла. Их то и нужно остерегаться. А «лучи жизни» являются единственным «противоядием» от повреждающих «коротких собратьев»!

Задолго до любознательных японцев целебный эффект биорезонансного тепла открыли наши предки, заметив, что русская печь излечивает многие хвори. Например, как бы человек не промерз, сухой жар от печи помогал восстановить иммунитет и не заболеть воспалением легких. Потянул спину – тепло снимет боль, расслабит мышцы, поможет быстро восстановить работоспособность. На печи быстро затягивались раны, переставали ныть суставы. На ней можно было хорошо выспаться, зарядиться энергией. Печь служила своеобразным инкубатором для укрепления здоровья детей и стариков.

Преыдушие поколения интуитивно находили и использовали такие природные материалы, которые при нагревании испускают живительное тепло: дерево, обожженную глину; еще более ценными тепловыми свойствами обладают минералы нефрит и турмалин.

Козел отпущения

Ну а мы? Стали ли мы, опираясь на платформу этого опыта, здоровее, сильнее, выносливее? К сожалению, нет! За прошедший век и первые десятилетия нынешнего на человечество обрушилась лавина научных открытий, которые мы не успеваем вовремя «переваривать» и разумно использовать. Увлекаясь этими новшествами, мы почти убили природу, загрязнив воздух, землю, воду, продукты питания, и совершенно утратили культуру здоровья как таковую! Наши дома напичканы синтетикой и техникой, распространяющей отнюдь не целебные электромагнитные волны. Все это, естественно, сказалось на распространении тяжелых и часто неизлечимых болезней! Несмотря на все достижения медицинской науки нам не обойтись без обращения к истокам. Но тут, увы, вырисовывается интересная деталь. Тепло как лечебный метод стало быстро исчезать из медицинских учебников. А доктора не только постепенно исключают его из своей практики, но и активно запрещают использовать его пациентам дома, говоря, что это устаревший метод, который может только навредить...

Оказывается, вот она – причина всех зол: онкологии, гипертонических кризов, сердечных приступов и т. п. Заметьте, в былые времена врачи этот метод не критиковали, а безоговорочно доверяли ему и мастерски применяли. Вместо того, чтобы разъяснить пациентам, как правильно использовать для здоровья этот чудесный дар природы, современные лекари распяли его двумя своими самыми эффективными инструментами: «Вам это противопоказано» и «Ни в коем случае»!

Почему мои коллеги, медики, часто занимают такую позицию, мы с вами постараемся разобраться в следующем номере.

А пока, как бы там ни было, тепло продолжает согревать и лечить нас, дарить нам радость жизни! Оно неотъемлемая часть нашей природы, кстати, одна из немногих, которую мы еще не смогли испортить!

Светлана ПАНЧЕНКО